

**Zarys działań w trakcie spotkania młodzieży w Polsce**

**W ramach projektu**

**„Prozdrowotny styl życia z twoim telefonem komórkowym”**

- warsztaty integracyjne oraz warsztaty "Używanie z głową siłowni pod chmurką";

- przeszkolenie z podstaw programowania komputerowego;

- tworzenie i rozwijanie podstawowej wersji aplikacji mobilnej;

- zajęcia sportowo-turystyczne: m.in. wycieczka rowerowa, zajęcia na basenie, spotkanie z fitness trenerem, trening ogólnorozwojowy, "mała olimpijka" - zawody, warsztaty taneczne;

- tworzenie i udział w grze terenowej zawierającej różnorodne zadania do wykonania, m.in. fizyczne, odnalezienie sklepów ze zdrową żywnością, restauracji ze zdrowym menu;

- wykłady i zajęcia tematycznie związane z chorobami cywilizacyjnymi, chorobami żywieniowymi, zasadami dietetyki, depresją i znaczeniem aktywności fizycznej;

- wizyta na Uniwersytecie Medycznym, gdzie odbędą się warsztaty oraz prelekcje;

- wywiady ze starszymi ludźmi na temat zdrowej diety w czasach ich młodości i nagrywanie filmików prezentujących sprawdzone zdrowe przepisy kulinarne;